

平成22年度シラバス

秋田栄養短期大学

科目名	応用栄養学	科目分類	<input type="checkbox"/> 基礎教育科目 ■専門教育科目
英文表記	Applied Nutrition for each life stage		<input type="checkbox"/> 必修 ■選択
(ふりがな) 担当者	(いとう ちなつ) 伊藤 千夏	開講年次	<input type="checkbox"/> 1年 ■2年
		開講期間	<input type="checkbox"/> 前期 ■後期 <input type="checkbox"/> 通年 <input type="checkbox"/> 集中
		修得単位	2 単 位
授業の到達目標 及びテーマ	ライフステージ別、ライフスタイル別の栄養について、理解を深める		
授業概要			
<p>ライフステージ別の食事摂取基準（2010年版）策定の科学的根拠について解説する。 また、各ライフステージ別の特徴、運動時および特殊環境下における生体機能の変化を理解し、それに基づいた栄養マネジメントが出来るようにする。</p>			
授業計画			
第1回 ライフステージ別の食事摂取基準とその活用のしかた① 〔キーワード〕 成人期、妊娠授乳期			
第2回 ライフステージ別の食事摂取基準とその活用のしかた② 〔キーワード〕 乳児期、成長期			
第3回 ライフステージ別の食事摂取基準とその活用のしかた③ 〔キーワード〕 高齢期			
第4回 栄養マネジメント① 〔キーワード〕 栄養マネジメントとは、妊娠授乳期、新生児・乳児期の栄養マネジメント			
第5回 栄養マネジメント② 〔キーワード〕 成長期、成人期の栄養マネジメント			
第6回 栄養マネジメント③ 〔キーワード〕 高齢期の栄養マネジメント			
第7回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養① 〔キーワード〕 運動種目によるエネルギー供給系の違い、スタミナづくりと食事			
第8回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養② 〔キーワード〕 筋肉づくりと食事、			
第9回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養③ 〔キーワード〕 コンディショニングと食事			
第10回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養④ 〔キーワード〕 トレーニング期の食事、強化合宿時の食事、試合期の食事			
第11回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養⑤ 〔キーワード〕 運動選手にみられる栄養障害			
第12回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養⑥ 〔キーワード〕 サプリメント			
第13回 健康づくりのための運動指針 〔キーワード〕			
第14回 特殊環境と栄養① 〔キーワード〕 高温高圧環境における栄養			
第15回 特殊環境と栄養② 〔キーワード〕 低温低圧環境における栄養、ストレスと栄養			
第16回 試験			
テキスト	医歯薬出版 「応用栄養学」第8版		
参考文献			
評価方法	定期試験、出席状況、受講態度などを総合的に評価する		
学生への メッセージ	講義回数のうち、3分の1以上欠席した場合単位を認めない。		

科目名	運動生理学	科目分類	<input type="checkbox"/> 基礎教育科目 <input checked="" type="checkbox"/> 専門教育科目 <input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選択 <input type="checkbox"/> 栄養士必修
英文表記			
(ふりがな) 担当者	さとうみのる 佐藤実	開講年次	<input type="checkbox"/> 1年 <input checked="" type="checkbox"/> 2年
		開講期間	<input type="checkbox"/> 前期 <input checked="" type="checkbox"/> 後期 <input type="checkbox"/> 通年 <input type="checkbox"/> 集中
		修得単位	2 単 位
授業の到達目標 及びテーマ	運動による生活習慣病予防やアンチエイジングの意義とそれへの実際的な栄養と運動処方理解		
授業概要 (300字程度)	現在、運動不足や不規則な食生活による生活習慣病および高齢化に伴う身体障害や認知症が増加している。このため、栄養士にも生活習慣病の予防やアンチエイジングの視点から運動、栄養、休養、の意味を正しく理解し、適切な助言と指導を行う能力を身につけることが求められている。本講義では、健康増進の意義と運動の意義および栄養士の役割、運動のしくみ、運動によるエネルギー代謝、運動による効果、運動時に必要な栄養、そして、これらの知識を踏まえて実際の具体的な栄養と運動の処方について述べる。		
授業計画			
第1回 健康の増進と運動(1)	〔キーワード〕 健康の増進の意義/現代人の生活の問題点/運動不足/ストレス		
第2回 健康の増進と運動(2)	〔キーワード〕 肥満/肥満の種類と原因・病態/肥満度の判定/メタボリックシンドローム		
第3回 健康の増進と運動(3)	〔キーワード〕 生活習慣病		
第4回 身体運動のしくみ (1)	〔キーワード〕 骨格筋収縮のしくみ、		
第5回 身体運動のしくみ(2)	〔キーワード〕 収縮時のエネルギー供給 (クレアチンリン酸、乳酸)、呼吸器や循環器との関連		
第6回 運動とエネルギー代謝(1)	〔キーワード〕 エネルギー代謝の測定、基礎代謝量、メッツ		
第7回 運動とエネルギー代謝(2)	〔キーワード〕 最大酸素摂取量、身体活動レベル		
第8回 トレーニングとその効果(1)	〔キーワード〕 トレーニングの種類と方法、トレーニングの原則 (過負荷)		
第9回 トレーニングとその効果(2)	〔キーワード〕 筋繊維、心臓、肺臓、肥満解消		
第10回 トレーニングとその効果(3)	〔キーワード〕 遺伝子によるトレーニング効果の発現		
第11回 運動と栄養	〔キーワード〕 運動時のエネルギー産生、運動時の栄養素の利用、活性酸素と運動		
第12回 運動選手と栄養	〔キーワード〕 運動選手の食事、運動選手とサプリメント		
第13回 運動処方と運動負荷検査の実際(1)	〔キーワード〕 運動処方作成、基礎調査、医学的検査、運動負荷検査		
第14回 運動処方と運動負荷検査の実際(2)	〔キーワード〕 運動負荷検査と体力検査の実際		
第15回 運動処方と運動負荷検査の実際(3)	〔キーワード〕 運動処方の実際、健康人、肥満者、高齢者、幼児、妊婦、糖尿病患者、心臓病患者		
第16回 試験			
テキスト	資料としてプリントを使用する。		
参考文献	「やさしい運動生理学」、杉晴夫、南江堂		
評価方法	試験や課題で評価するが、出席状況や受講態度も考慮する		
学生への メッセージ	栄養学総論、生化学、解剖生理学、病態生理学、臨床栄養学などで学習したことを想起しながら受講してほしい。		